

08/2020

vlasta

TV

program
uvnitř
od 24. 2.
do 1. 3.

ZDRAVÍ

Lepší noci, šťastné sny

Jak se zbavit nespavosti a probouzet se fit

ANGELO MICHAJLOV

BAVIČ A BOHÉM SKLÁDAL HITY PRO HVĚZDY

Žijte bez „mělabych“

Netrapte se tím, co neděláte, a začněte to dělat, až když chcete

ROZHOVOR

Blanka Vun Kannon

„České ženy jsou proti Američankám neuvěřitelně pracovitě a manuálně zručné.“



Nejlepší dezerty

JOSEFA MARŠÁLKA
LASKONKY, GRILIÁŠOVÉ
TYČINKY, REBARBOROVÉ
MARATONKY A DÝŇOVÉ ŘEZY

Blanka
VUN KANNON

Život není závod na autopilota

Jela nebezpečně dlouho na plný plyn, ale dokázala se zastavit a zcela změnit svůj život. Blanka Vun Kannon se v USA stala koučkou osobního rozvoje a poradkyní feng šui. Pracuje s českými i americkými ženami, zkušenosti a rady sepsala ve své první knize nazvané *Návrat domů*. **TEXT HANA KALFAROVÁ**

Už deset let žijete ve státě New Jersey nedaleko New Yorku, kam jste se přestěhovala za svým mužem...

Moje cesta do Ameriky ale začala už dříve. Dva roky jsem pracovala přímo na Manhattanu pro mateřskou společnost mého českého zaměstnavatele. Nesmírně tvrdě jsem pracovala, abych si tam jako jediná ze střední Evropy vydobyla nějaké postavení. Byla jsem pod obrovským tlakem, abych se obhájila. A tehdy začaly mé první kolapsy z vyčerpání. Životní tempo v New Yorku je neskutečně rychlé, hodně jsem pracovně cestovala a trpěla častými časovými posuny... Pak jsem se vrátila do Prahy a po třech letech jsem se stěhovala znovu zpátky, už za svým manželem.

Byly ty dva roky na Manhattanu prvním varováním před tím, co následovalo?

Už tehdy jsem to přestávala fyzicky zvládat. Na konci pobytu jsem si psala do deníku, že už nechci být tak unavená, že už to musí skočit. Jenže po návratu domů se tlak ještě zvýšil, když přišla finanční krize v roce 2008 a mě navíc povýšili na ředitelku s extrémní odpovědností. Začalo se mi stávat, že jsem si kvůli vyčerpání musela jít během dne lehnout na zem, na záchod pro invalidy. Měla jsem velké bolesti na hrudi, potíže s dýcháním. Ale tehdy se u nás o vyhoření tolik nemluvílo, takže jsem se s tím nikomu nesvětila.

Vy jste se nakonec před vyhořením a fyzickým zhroutilím zachránila za minutu dvanáct.

Myslím, že se mi to nestalo díky evičení taj-či, které mě v té době drželo těsně nad vodou. Dávalo mi naději a začalo mě spojovat samu se sebou. Z práce jsem ale

dokázala odejít až tři a půl roku po tom zoufalém zápise v deníku. A zpětně můžu říct, že mi trvalo sedm let, než jsem se dostala do zdravé rovnováhy. Proto bych chtěla hlavně mladým ženám předat svou zkušenost – je důležité si uvědomit, že jim energie může najednou dojít. Už na vysoké škole jsou na ně kladené vysoké nároky, mnohé při studiu pracují. Když se pak rozhodnou založit rodinu, jejich tělo nemusí být na takovou zátěž připravené.

Máte s tím osobní zkušenost?

Rok a půl po odchodu z práce jsem otěhotněla, ale o dítě jsem přišla. Od mládí jsem byla stále v zátěži, což si absolutně neuvědomíte. Přetěžovala jsem se od vysoké, kde jsem pracovala jako dobrovolnice skoro na plný úvazek. Když tělo soustavně a systematicky přetěžujete patnáct let, tak za pár měsíců ztracenou energii nedočerpáte.

FOTO: ARIEL BIRN / TOGETHER / ARCHIV BLANKY VUN KANNON



Děti jste už potom neměla?

Ne. Ale fyzickým osudu jsem vyvolala dva úžasné syny, dnes už třicetníky. Díky manželovi ten pocit rodiny mám. Po dětech jsem celý život toužila, a tak přijmout, že nemám vlastní děti a že proto nejsem méněcenná – to byla obrovská výzva, kterou jsem musela během let nějak zpracovat. A také to byla velká škola života, která mi umožnila napsat *Návrat domů*.

Není to vůbec jednoduché. Musela jsem si hodně hluboko sáhnout do nitra, abych tam našla místo, kde se cítím dobře taková, jaká jsem. Dnes už se dokážu radovat, když vidím ženy s malými dětmi. Neovrovnávám se s nimi.

Byla to pro vás dlouhá cesta?

Cesta k přijetí, že i bez dětí můžu žít šťastný a plnohodnotný život, je velmi individuální, a proto různé dlouhá. Já jsem otěhotněla v necelých 39 letech. Obě mé gynecoložky, česká i americká, říkaly, že jsem ukázkový příklad zdravé ženy. Proto jsem s manželem dlouho doufali, že se to znovu povede... Jako kouzelnice pracuji i s ženami, které ani po čtyřicetce nemají děti. Pokud změní nahližení na svůj život, zjistí, že dokážou být šťastné i bez dětí.

Pořádáte pro ženy měsíční program, ale promítno mi tu pochybnost, že najít životní štěstí tak rychle?

Většinou ženy, které se programu účastní, přijde z počátku 28 dní jako dlouhá doba. Denně se věnuvat deset minut jen sobě – to jim připadá jako velký závazek. V přípravě týdnu je učím stanovit si vlastní záměr, co od toho konkrétně očekávají a jak se chtějí na konci programu cítit.

Výsledkem tedy je, že si jen ujasním, co a jak moc potřebuju ke štěstí?

Nikomu neslibuju, že si za 28 dní vyřeší třeba nefunkční manželství. Všechny ženy ale mají na konci více jasně v tom, co od života skutečně chtějí. Naučí se vystoupit z toho nekonečného závada na autopilotu a začnou svou každodennost prožívat radostněji. Jsme součástí přírody. Když se na ni dokáže žena napojit, má vyhráno. Uvolní se, začne se cítit bezpečněji a může najít osobní sílu. Ake je potřeba, aby nadále pokračovala i sama, třeba v třídní nepotřebných věcí.

Jak to myslíte?

V mnoha věcech, které máme doma, se zreadil určitě limitující představy o nás

BLANKA VUN KANNON (46)

- *Pochází z Ostravy, žije v New Jersey.*
- *Vystudovala ekonomii na VŠB-TU v Ostravě.*
- *Pracovala v mezinárodní auditorské společnosti.*
- *V roce 2010 se přestěhovala do USA, kde se stala koučkou v metodě Soul Coaching a poradkyní feng šui.*
- *Loni jí vyšla první kniha *Návrat domů*.*
- *Tančí argentinské tango, ráda pozoruje ptáky v přírodě.*
- *www.skola-harmonie.cz*

samotných, aniž bychom si to uvědomovali. Necháváme si věci z dětství nebo mládí, kdy jsme nebyli úplně šťastní nebo se necítili milováni. Pokud takové předměty stále máme, utvrzují nás v limitujících myšlenkových vzorcích, podle kterých dál žijeme.

Proto jste dnes při návštěvě rodičů třídila své písanky z první třídy?

Naše věci nás nějakým způsobem stále ovlivňují, i když nejsou v domě, kde žijeme. Pokud jste ve svém životě spokojeni se vším, tak asi není nutné jet přes celou republiku k rodičům třdit krabice na půdu. Ale pokud se chcete cítit v něčem sebevdomější, tak věle doporučuju se tam vydat a protřídít to. Speciálně žákovské knížky!

Pokud jsou plné poznámek typu „Zase neměla domácí úkol, za pět! Toto je pravý úhel! Zopakuj si učivo!“, opravdu doporučuju je propustit ze svého života. Protože v nich jste stále školáčkou, která není dost dobrá. Dává vám to smysl?

Dává, i když jsem o tom nikdy takto napemýšlela. Píšete o tom i ve své knize...

Psal jsem jí se záměrem dát do ní co nejpraktičtější věci, které mi předal moji učitelé – třeba Denise Linn a Robert Hořelen.

Přijmout, že nemám vlastní děti a že proto nejsem méněcenná – to byla obrovská výzva. Musela jsem si hodně hluboko sáhnout do nitra, abych tam našla místo, kde se cítím dobrá taková, jaká jsem.

Zkombinovala jsem je s mými osobními příběhy a také se zkušenostmi z práce s jinými ženami. Jsem vděčná, že se mnou sdílely své životní příběhy.

Mě zaujala jedna z referencí – že je to kniha povídkově odžitá.

Proto mi trvalo tak dlouho ji napsat! Když píšu o významu kuchyně či ložnice, to jsem se nenašla z knihy o feng šui. Sílu kuchy-

ně jsem sama začala cítit poté, co jsem před lety vytřídila svou pražskou kuchyň. Až poté jsem začala vnímat, že je to srdce domova, kde je třeba cítit vřelost. Ložnice, nejintimnější prostor domova, je zase zreadlo sebevdomoty. Kvalita povlečení, matrace, noční prádla, dekorací, uspořádání šatní skříně – to vše nám ukazuje, jak vidíme samy sebe a co si v životě zasloužíme. Když začneme ložnici měnit, abychom se v ní cítily jako královny, které znají svoji hodnotu, může to zásadně změnit náš život.

Také vaše osobní zkušenost?

V pronajatém bytě jsem měla dlouho ložnici jako pro Popelku a taky jsem si tak připadala. Ohydzný radiátor, škarodě tapety, místo nočního stolku židli, kterou tam nechal bývalý partner. Roky jsem byla sama a toužila po romantice, která se mi nedařila. Když jsem se pak narychlo přestěhovala poprvé do New Yorku, zařídila jsem si ložnici – poprvé v životě, ve svých 32 letech. Nádherná krémová postel, opravdický noční stolek, lampa se stínítkem. Byla malinká, přesto jsem se v ní cítila jako královna, která má život ve svých rukou. Díky tě ložnici mi postupně narostla křídla.

Jak jste se v USA dostala k feng šui?

Když jsem se tam stěhovala podruhé, v posvatební euforii jsem si sbalila jen dva kufry s oblečením. Vůbec mě nenapadlo vzít si s sebou třeba rodné fotky, milý obrázek, sošku. V manželově bytě, kde jsme začali bydlet, jsem se přestávala cítit dobře. Nebylo tam nic mého ani žádný symbol našeho vztahu. On byl ve svém a na rozdíl ode mě v pohybu. V zosfalství jsem si v knihkupectví koupila knížku o feng šui. A pak mě napadlo si na jídelní stůl vystavit naši sva-

tební fotografii. Do té doby jsem nikdy žádnou fotku v rámci vystavenou neměla. Rozhodně netvrdím, že jediná fotka vyřeší všechny partnerské problémy, ale ta naše – jako symbol manželství – dokázala zlepšit situaci doma. Začali jsme znovu více komunikovat a táhnout za jeden provaz. Manžel začal třeba třídít a zbavovat se věcí, které v bytě zůstávaly z jeho bývalých vztahů.

Bydlet podle feng šui znamená bydlet minimalističtější?

Může, ale nemusí. Praktikuju tzv. instinktivní feng šui, které respektuje všechna základní pravidla pohybu energie v prostoru. Ale nad nimi je skutečnost, že každý z nás někde hluboko uvnitř ví, jak se chce doma cítit. A každý si dokáže vytvořit takový přibytěk, aby se v něm cítil co nejlíp. Jsou lidé, kteří potřebují doma minimum věcí, a vystavené hracky po babičce by je zatěžovaly. Z pohledu čtyř elementů bych je nazvala vzdušnými typy. Pak jsou třeba zemité typy lidí, kteří výstavy potřebují a v bytě s minimem dekorací nebudou šťastni. V dnešní době jsou populární vzdušné minimalistické interiéry ve skandinávském stylu, ale ne každému sedí. Moje zkušenost je, že mnoho žen má v takových bytech s vysokými stropy a velkými okny bez záclon problém se uvolnit a skutečně relaxovat. A cítit se bezpečně, což je základní pravidlo feng šui.

Když přijдете k někomu domů, co vás jako poradkyni feng šui zajímá?

Budu chtít slyšet, jak se cítíte u vás v kuchyni či obývacím pokoji. Jestli se tam cítíte podporovaná – třeba ve zdraví a ve své profesi. Jestli vám váš byt dává energii, nebo vás naopak vyčerpává a v čem. Často mi ženy říkají, že je už unavuje nepořádek, všude roztahané hračky, když mají malé děti. Dobrý poradce feng šui má s klientem ideálně najít takové řešení, které zlepši proudění energie a zároveň je v souladu s jeho konkrétním vkusem a potřebami. Pokud nesnášíte žlutou a vázu, a já vám jako autorita, kterou se rozhodnete poslechnout, řeknu, ať si dáte do předstáve vedle vstupu žlutou vázu, pokudě žlutě kolem ní projdete, prostě nebudete spokojenější.

A co když mám žluté vázy ráda, ale můj muž z nich šílí?

To je docela těžká otázka. Uvedu jiný příklad: pokud žena touží po pokojových rostlinách a její partner je nesnáší a nechce se o nich ani bavit, pak je to pro mě věc dynamiky jejich vztahu a znamená to, že budeme v rámci feng šui pracovat i na posílení komunikace. Spousta mužů ale vnímá velmi pozitivně, když žena vnese do bytu nové prvky, kterými třeba zřítalní ložnici. Mimochodem, Češi doma pokojové kytky obecně mají, ale Američané se už přírodě hodně vzdálili a spousta z nich má strach mít doma rostliny, že se o ně nebudou umět postarat.

Jaké jsou další rozdíly mezi českými a americkými domácnostmi?

Například americké byty často nemají předstáve, což pro nás může být až šokující. Američané se obvykle nezouávají ani neod-

kládají kabáty, když vstoupí domů. Tyhle věci koněvají v ložnici, resp. šatně, která je na ni napojená. Přitom předstáve plní základní roli přechodu mezi vnějším a vnitřním světem. Americká společnost je nesmírně otevřená a tyto světy přesně neoděluje. V tom fungují české byty mnohem lépe – mají opravdový přechod do privátního prostoru, který natě potřebujeme. Největší rozdíly jsou ale asi u ložnice. V Česku je často skladištěm toho, co se jinam jakoby nevejde – žehlič prkno, kempovací potěby, kulo... To by Američana nikdy nenapadlo! A jsme zpět u té sebevdomoty. Oni jsou více vyehovávání a posilování v individualitě.

Vpravo: Blanka na procházce v přírodě ráda pozoruje ptáky. Dole: Při křtu a podepsování knihy *Návrat domů*. Vpravo dole: S americkým manželem Davidem jsou spolu 10 let.



kde mu je i vyžehlí. Američanky ale daleko více taxikají svým dětem, mnohdy až do maturity. Fenomén amerických rodin je, že rodiče často musí dobrovolničit přímo ve škole nebo sportovních kroužcích. I když maminka nikdy nehrála basebal, ve škole z ní udělají basebalovou koučku.

Jak to máte s domácími pracemi vy?

Celkem je zvládnám a třeba žehlení mě vysloveně baví. Zato ruční práce nejsou moje parketa. Nemám trpělivost ani detailní precíznost, ale zaštipovat ponožku



Raději by měli skladiště v obývacíku bez ohledu na to, že ty věci uvidí návštěvy, než si zanášet ložnici. Mají daleko vyšší a robustnější postele s vysokým čelem a mnoha polštáři. Dospěla jsem k závěru, že v takových postelích, ložnicích a pak i v životě se cítíte více sebevdomě.

A když srovnáte české a americké ženy? Četla jsem, že Češky jsou podle vás portami.

České ženy jsou neuvěřitelně pracovitě, manuálně zručné a naprosta věššna z nich pracuje na plný úvazek. V Americe je třetina žen v domácnosti. Považuju za český a slovenský fenomén, že ženy tu přínášejí do rodiny finanční zdroje, pracují naplno a ještě k tomu skvěle pečují o domácnost. Perou, suší a žehlí prádlo... V amerických domácnostech se nečhlí. Mého muže by to ani nenapadlo – košile si nosí do čistírny,